

Laufaufgaben einzeln

M 4

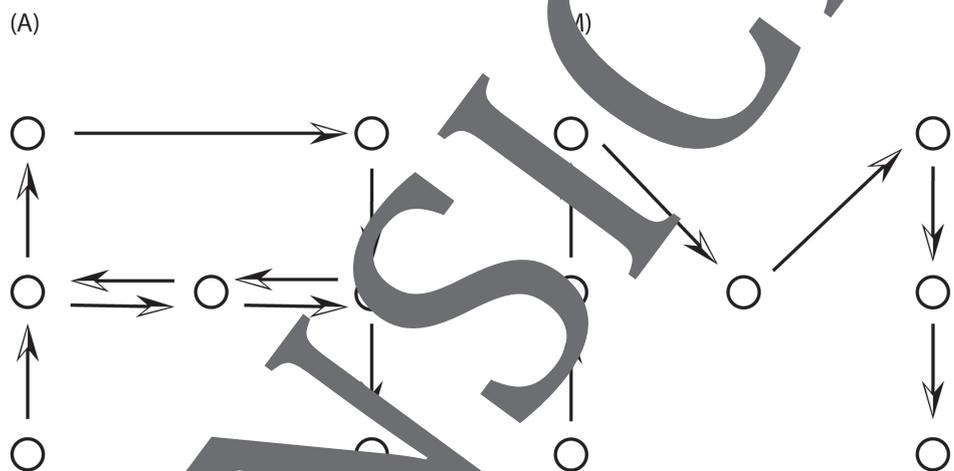
Buchstabenlauf

Material 7 Markierungskegel/Pylonen

Organisation Die Kegel werden wie in der Skizze angeordnet (im Abstand von jeweils ca. 10 m).

Aufgabe Stelle dich vor den Kegeln („unten“) auf. Laufe das „Wort“ so ab, dass du die Buchstaben in den entsprechenden Laufwegen wiederfindest.

Beispiele:



Beachte

Achte beim Laufen auf folgende Punkte:

- Wähle bei der Laufintensität einen leichten Belastungsgrad („Laufen ohne Schnaufen“).
- Nutze beim Laufen einen gleichmäßigen Atemrhythmus, d. h. alle 4 Schritte einatmen, alle 4 weiteren Schritte ausatmen.
- Atme durch die Nase ein und durch den Mund bewusst und tief wieder aus.



Variation

Laufe ganze Wörter ab. Diese kannst du dir entweder selbst überlegen oder ein Spielwörterbuch geben.

M 6 Laufaufgaben mit Partner

Würfelquadrat

Material 4 Markierungskegel, 1 Würfel pro Paar

Organisation Es wird ein Laufquadrat (15 x 15 m) mit den Kegeln markiert. Die Schüler gehen zu zweit zusammen und würfeln abwechselnd. Die Zahlen stehen jeweils für verschiedene Fortbewegungsarten, in der die Partner die Runde gemeinsam ablaufen sollen:

- Zahl 1: Vorwärtslaufen
 Zahl 2: Rückwärtslaufen
 Zahl 3: Auf dem linken/rechten Bein hüpfen
 Zahl 4: Im Spinnengang laufen
 Zahl 5: Im Seitgalopp laufen
 Zahl 6: Mit Kreuzschritten laufen

Dauerlauf nach subjektivem Belastungsempfinden

Material ggf. 2 Markierungskegel

Aufgabe Führt zu zweit einen 5-minütigen Dauerlauf auf einer Strecke von 200 Metern durch. Einigt euch zuvor auf ein Thema, z. B. Lieblingshobbys oder -musik, über das ihr euch beim Laufe unterhalten wollt. Wählt bei dem Belastungsgrad eine Intensität aus, die von euch beide als „sehr leicht“ bis „leicht“ empfunden wird:

Stufe 1: sehr leicht, Stufe 2: leicht, Stufe 3: leicht bis mittel, Stufe 4: mittel, Stufe 5: mittel bis schwer, Stufe 6: schwer, Stufe 7: sehr schwer



Variationen:

- Überlegt euch einen Prominentennamen, einen Beruf o. Ä. Dein Partner soll diesen durch gezielte Fragen, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden dürfen, erraten.
- Führt den Dauerlauf alleine durch. Wählt dieses Mal einen Belastungsgrad, den ihr als „leicht bis mittel“ und maximal als „mittel bis schwer“ empfindet.

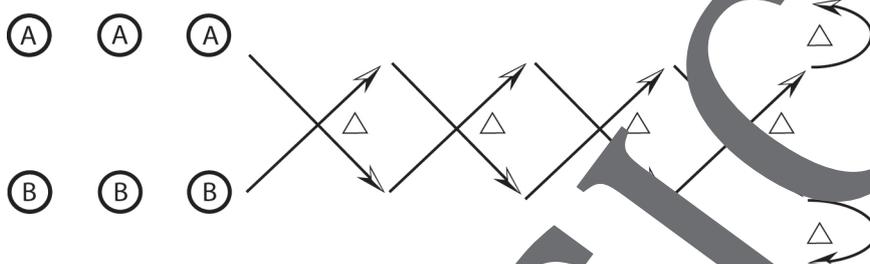
Beachtet Die Skalennwerte von 1 („sehr leicht“) bis 7 („sehr schwer“) sollen euch dabei helfen, den eigenen Belastungsgrad (subjektives Belastungsempfinden) einzuschätzen.

M 7 Laufaufgaben in der Gruppe

Gekreuzte Laufwege

Material 6 Markierungskegel/Hütchen pro 2 Gruppen

Organisation Es führen jeweils 2 Gruppen die Übung gemeinsam durch. Auf einer Länge von 20 Metern werden in regelmäßigen Abständen 4 „Laufkegel“ und je ein „Wenckegel“ pro Gruppe positioniert. Stellt euch wie in der Skizze auf:



Aufgabe Die Ersten in der Reihe laufen langsam los, dann folgen die nächsten zwei usw. Eure Laufwege müssen sich vor jedem Markierungskegel kreuzen. Lauft außen um den Wenckegel herum und wieder zum Startpunkt zurück. Dann beginnt die nächste Laufrunde.



Variationen

- Erhöht die Laufgeschwindigkeit.
- Ändert die Fortbewegungsart, z. B. auf dem rechten/linken Bein springen, in Kreuzschritten laufen usw.

Achtung Pollenflug

Material 3–4 Softbälle

Aufgabe 3–4 Spieler haben einen Softball und stellen Pollen dar, die die anderen mit „Heuschnupfen“ infizieren (d. h. mit dem Softball berühren – nicht werfen!). Wer bestritten wurde, bleibt stehen und hebt die Arme. Erlöst werden kann er, indem ein Mitschüler sich ihm gegenüberstellt und „Hatschi“ ruft.

Schaffen es alle Pollen, in einer vorgegebenen Zeit alle anzustecken?



Variationen

- Die Anzahl der Pollen wird erhöht.
- Erlösen müssen sich 2 oder 3 Mitschüler um den „Heuschnupfenpatient“ stellen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de